1

PLANIFICACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

Pr. Dr. Manuel Ortega caballero

CONCEPTO DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA:

Es el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles. (Diccionario de CC. EE).

DEBE DE SER FLEXIBL

PROBLEMÁTICA DE LA PLANIFICACIÓN

-NÚMERO ELVADO DE JUGADORES TAN DIVERSOS

-COMPETICIÓN DURACIÓN Y DIFERENTES CARACTERÍSTICAS

-DEPENDENCIA DE SISTEMAS

DURANTE LA TEMPORADA PROBLEMAS COMO:

-NO CONSEGUIR LOS RESULTADOS ESPERADOS

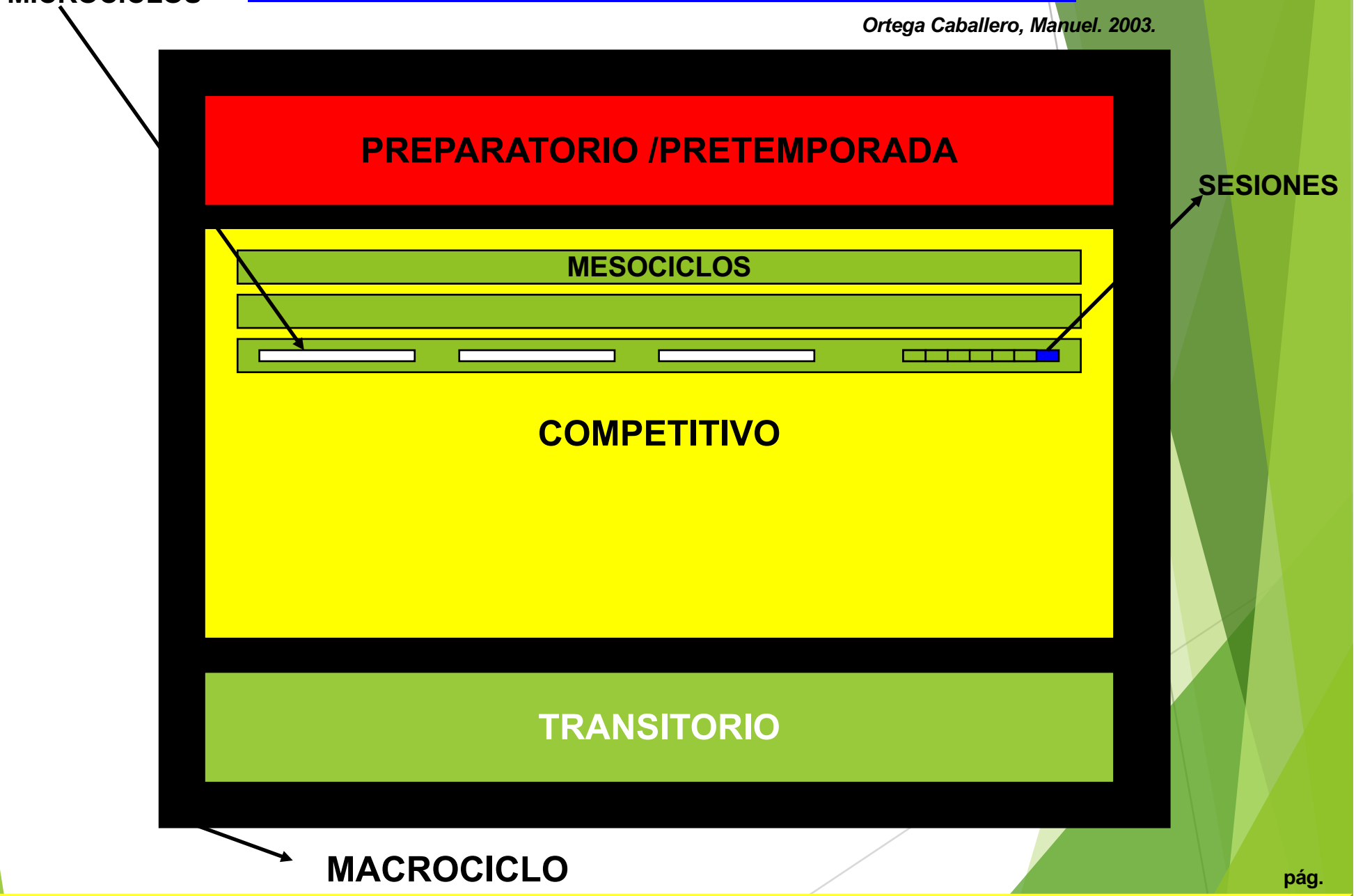
-PROBLEMAS INTERNOS DE LOS JUGADORES…

-CAMBIOS EN LA PROPIA DIRECCIÓN DEL EQUIPO

-ETC.

ESTRUCTURACION DE TEMPORADA

Ortega Caballero, Manuel. 2003.



¿ QUE SON LOS MACROCICLOS ?

ES EL TERMINO EMPLEADO PARA DESCRIBIR UN CICLO LARGO DE ENTRENAMIENTO. ES EL CONJUNTO DE VARIOS MESOCICLOS PUEDE TENER UNA DURACION DE 1 A 4 AÑOS Y DETERMINAN LOS CICLOS DE PREPARACION DE UNA

TEMPORADA EN LAS FASES SIGUIENTES:

- PERIODO PREPARATORIO.
- PERIODO COMPETITIVO.
- PERIODO TRANSITORIO.

¿ QUE SON LOS MESOCICLOS ?

ES EL CONJUNTO DE VARIOS MICROCICLOS. TERMINO QUE SE EMPLEA PARA DETERMINAR HABITUALMENTE MESES DE ENTRENAMIENTO Y PUEDEN DURAR ENTRE 4-6 Ó 8 SEMANAS SUS TIPOS SON:

M. INTRODUCTORIO: REVISION Y RESTABLECIMIENTO DE FORMACION DEPORTIVA GENERAL (INTENSIDAD BAJA Y VOLUMEN ALTO).

M. BASICO: MEJORA INDIVIDUAL DE FACTORES CON ACENTO EN DESTREZAS Y CAPACIDADES SELECIONADAS, APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO DEL ENTRENAMIENTO UTILIZA MEDIOS ESPECIALES (VOLUMEN E INTENSIDAD ALTO).

M. PREPARATORIO Y DE CONTROL: TRANSFORMACION DE MEDIOS INDIVIDUALES DEL RENDIMIENTO QUE SE DESARROLLAN EN UN NIVEL SUPERIOR, ALTA Y COMPLEJA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO, CONTROL DEL NIVEL DE RENSIMIENTO UTILIZA MEDIOS ESPECIALES DE ENTRENAMIENTO COMPETICIONES DE CONTROL, MEDIDAS DE ESFUERZO PARA RECUPERACION RAPIDA.

M. COMPLEMENTARIO: RELIMINACION DE DEBILIDADES CONOCIDAS, CORRECCION DE ERRORES ESTABILIZACION DE DESTREZAS Y CAPACIDADES RECIEN ADQUIRDAS. UTILIZACION DE MEDIOS ESPECIALES DE ENTRENAMIENTO PARAMETROS DE CARGA OPTIMOS (EJERCICIOS GENERALES).

M. COMPETITIVO: ESPECIAL ENFASIS EN LA ESTRUTURACION DEL RENDIMIENTO UTILIZAN TACTICAS FLEXIBLES Y TRABAJOS COMPETITIVOS, MUCHA COMPETITICION Y POR LO TANTO RESTAURACION RAPIDA.

M. INTERMEDIO: (TIPO A) RECUPERACION-PREPARATORIO ELIMINACION DE PUNTOS DEBILES. AUMENTO DE FACTORES INDIVIDUALES DEL RENDIMIENTO POCA COMPETICION.

M. INTERMEDIO: (TIPO B) RECUPERACION-MANTENIMIENTO RESTAURACION Y ESTABILIZACION DEL RENDIMIENTO EN UN PERIDO COMPETITIVO LARGO SE UTILIZAN MEDIOS DE RECUPERACION ACTIVA Y SE REDUCE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO.

M. PRECOMPETITIVO: EXPRESION OPTIMA DEL RENDIMIENTO Y SU ESTABILIZACION PREPARACION PARA EL PICO COMPETIVO. SE UTILIZA EN FUNCION DE LA SECUENCIA LOS CONTENIDOS DE LOS MESOCICLOS INTRODUCTORIOS, BASICOS, PREPARATORIOS, LOS PARAMETROS DE CARGA DE ENTRENAMIENTO LO MAS ALTA POSIBLE CONFORME A LAS TAREAS PRINCIPALES.

M. ACUMULACION: ELEVACION DEL POTENCIAL TECNICO Y MOTOR QUE DEBEN SER BASICAS PARA LA PREPARACION ESPECIFICA, EXTENDER LE REPERTORIO DE ELEMENTOS TECNICOS, ENTRENAMIENTO DE VOLUMEN E INTENSIDAD MEDIO-ALTO, Y MODERADOS ES RESISTENCIA AEROBICA, EDUCACION TECNICA BASICA, FUERZA, Y CORRECION DE ERRORES.

M. DE TRANSFORMACION: TRANSFORMACION DE LAS CAPACIDADES MOTORAS MAS GENERALIZADAS EN FORMAS ESPECIFICAS SEGUN LAS DEMANDAS TECNICA-TACTICAS, ENFATIZAR LA TOLERANCIA DE LA TECNICA Y LA ESTABILIDAD DE LA TECNICA, ENTRENAMIENTO DE VOLUMEN E INTENSIDAD AUMENTADA, EJERCICIOS DE FUERZ DENTRO DE LA ESTRUCTURA DE LA TECNICA BASICA DE ENTRENAMIENTO EN UN ESTADO DE DESCANSO GRANDE.

M. DE REALIZACION: UTILIZACION COMPLETA DE LAS CAPACIDADES MOTORAS Y TECNICAS DENTRO DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA ESPECIFICA, OBTENER LA DISPOSICION PARA LA COMPETICION ADEMAS DEL MODELAMIENTO DE LA ACTIVIDAD COMPETIVA, EMPLEO OPTIMO DE LA INTENSIDAD MAXIMA ENTRENAMIENTO BASTANTE DESCANSADO Y EN COMPETICION

¿ QUE SON LOS MICROCICLOS?

CONJUNTO DE VARIAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, DESCRIBEN UN CICLO DE SESIONES DE DURACION DE 1 Ó 2 SEMANAS, VARIOS MICROCICLOS FORMAN UN MESOCICLO

***MICROCICLO DE AJUSTE**: AJUSTE DE ALTERACIONES EN EL ENTRENAMIENTO, PREPARANDO PARA EL SIGUIENTE MICROCICLO.*

***MICROCICLO DE CARGA**: VOLUMEN TOTAL DE ENTRENAMIENTO SUFICIENTE SIN AGOTAR LAS RESERVAS TOTALES.*

***MICRCICLO DE IMPACTO**: ACUMULACION MAXIMA DE FATIGA, CARGAS DE ENTRENAMIENTO MAXIMAS.*

***MICROCICLO DE ACTIVACION**: MEJORAN LA PREPARACION DE LA COMPETICION, SITUADOS ANTES DE ELLA.*

***MICROCICLO DE COMPETICION**: ORGANIZACION DE ACTIVIDADES ANTES Y DESPUES DE LA COMPETICION.*

***MICROCICLO DE RECUPERACION**: USAN SESIONES DE RECUPERACION, TAMBIEN USAN MEDIOS DE RECUPERACION COMO SAUNA, MASAJE ETC...*

		Periodo: Competición Mesociclo: 4 Microciclo: 14 FV	Sesión

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P Rojo	P Azul	P verde	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balón 3k	Palos	Picas
5	5	5	1 juego	10	0	0	0	0	2

CALENTAMIENTO 12’

5’ Activación
3’ Estirar
4’ Calentamiento - R

PARTE PRINCIPAL 60’

Resist. - V

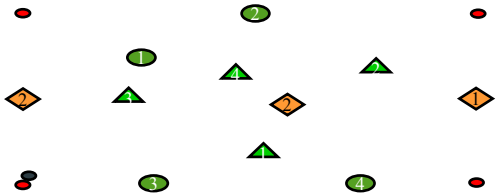
12’ Resistencia

10 x 3+10m
8 x 3+15m
6 x 3+20m

12’ aprx

Juego posición.

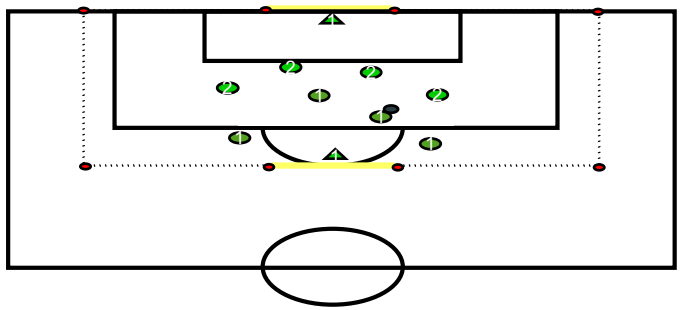
A) 5v5+3c
B) 4v4+3c



1 rep x 8’
5x5+3
mp:2’

4rep x 4’
4x4+3
mp:1’30”

Partido 4v4
3 equipos



TT:20’

PARTE FINAL 10’

Estirar							
10’							

Sesión

51

Microciclo: 6. Ref.

CALENTAMIENTO 23'

3 Salidas hacia la 4

PARTE PRINCIPAL 35'

2x4 vueltas
TT:2x10'
Mp 3'

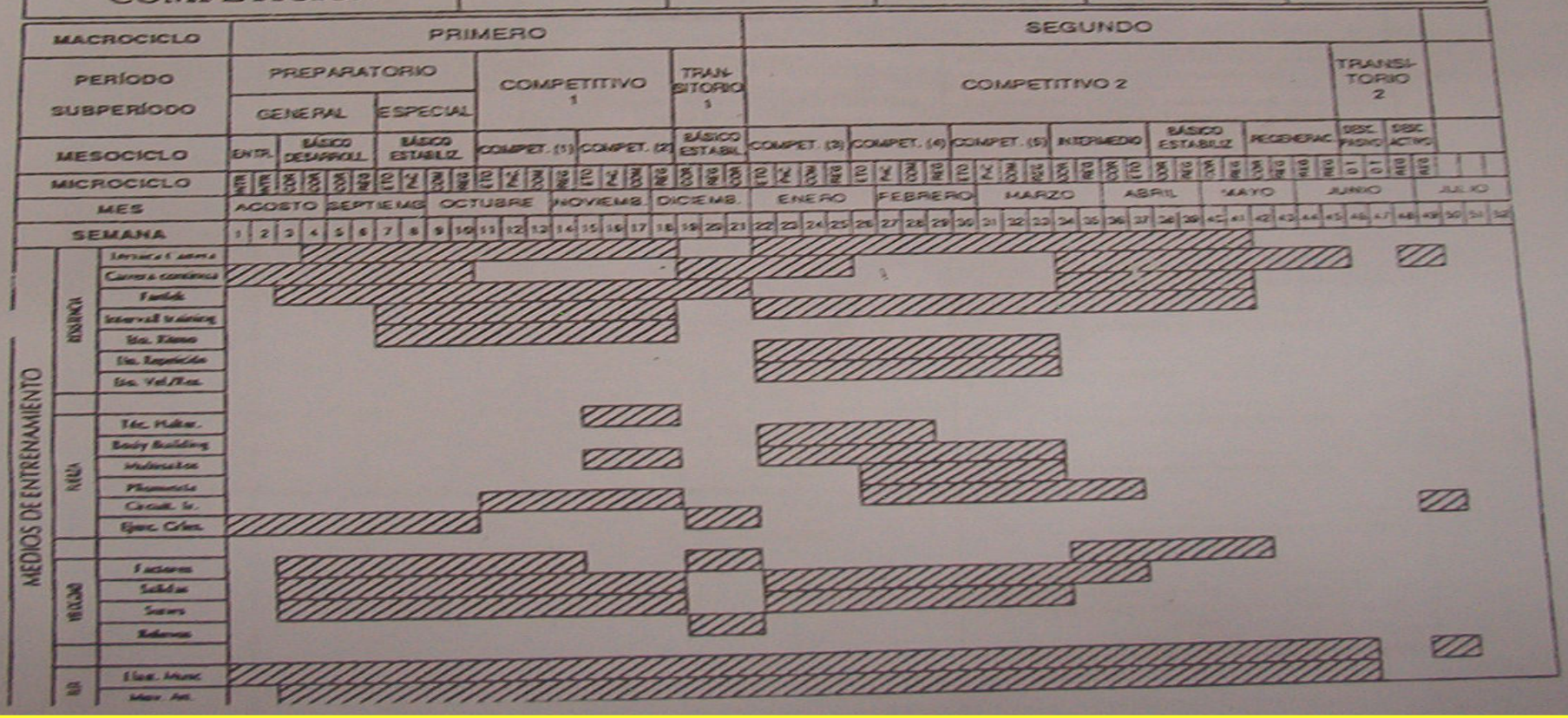
12'

Cada 15' paraban para hablar

15'

Ejemplo

SEMANA	48	49	50	51	52
LUNES	Fuerza+Resistencia	Fuerza+Resistencia			
MARTES	—	—			
MIÉRCOLES	Fuerza+Resistencia	Fuerza+Resistencia			
JUEVES	—	—			
VIERNES	Fuerza+Resistencia	Fuerza+Resistencia			
SÁBADO	—	—			
DOMINGO	—	—			
CONTROLES					
COMPETICIÓN					

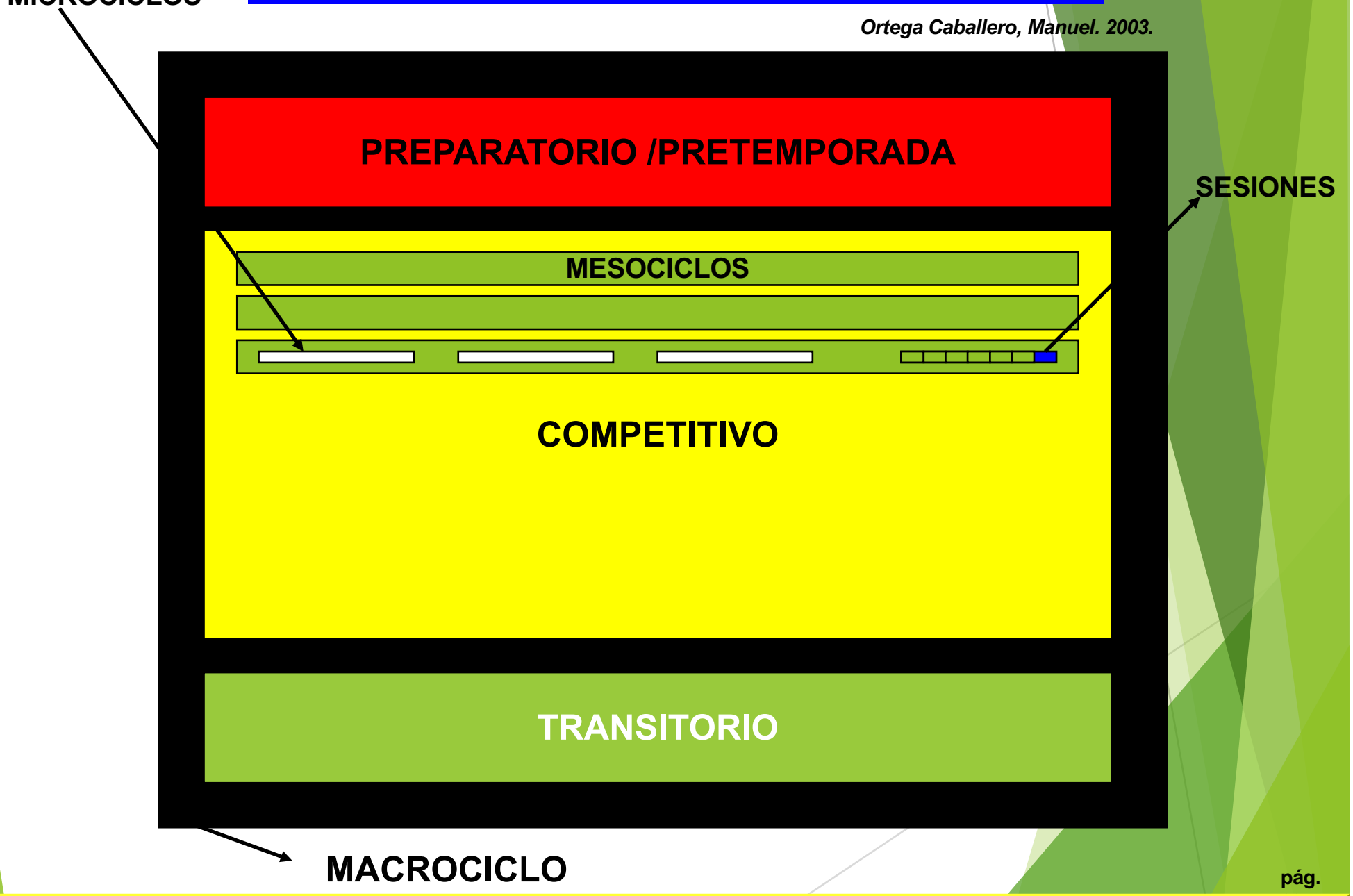


CLUB: EQUIPO: FECHA: SESIÓN:
MACROCICLO: MESOCICLO: MICROCICLO:
OBJETIVO: CONTENIDOS: C P A
ESTILO DE ENSEÑANZA: TÉCNICA ESTRATEGIA
COMPONENETES: Cal. P. Principal. V. Calma

	DESCRIPCIÓN Y GRÁFICOS	ORGANIZACIÓN / T
CAL		
P. PRINCIPAL		
V. CALMA		

TEMPORALIZACIÓN DE TEMPORADA

Ortega Caballero, Manuel. 2003.



PREPARACION FISICA ANUAL

A) SUBPERIODO PREPARATORIO: (DESDE EL 15 AL 31 DE JULIO):

- REALIZACION DE TEST DE CONTROL.
- PREPARACION DEL ORGANISMO PARA LOS ESFUERZOS A REALIZAR CON POSTERIORIDAD.

B) SUBPERIODO ADAPATACION: (DESDE 1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO):

- BUSQUEDA DE LA COMPLETA ADAPTACION DEL CUERPO.
- CREACION DE BASES FISICAS Y FISIOLOGICAS PARA LA TEMPORADA DE COMPETICION.

C) SUBPERIODO DE ADAPTACION ESPECIFICO: (DESDE INICIO DE COMPETICIO HASTA 15 DE ENERO):

-TRATA DE ADAPTAR Y AMOLDAR ESTAS BASES ADQUIRIDAS A LAS NECESIDADES REALES DEL JUEGO.

D) SUBPERIODO DE RESTAURACION: (DESDE MAYO HASTA EL 20 DE JUNIO):

-DISMINUCION DE INTENSIDAD DE ENTRENAMIENTO PARA QUE PUEDA PRODUCIRSE LA SOBRE COMPENSACION EN LOS PARTIDOS IMPORTANTES (UTILIZADO POR EQUIPO QUE PROMOCIONAN O LOS QUE ASPIRAN A COPA).